Viel oder wenig – gut oder schlecht?

Viel/gut				Heute habe ich ...	Wenig/schlecht			
+ 4	+ 3	+ 2	+ 1		-1	-2	-3	-4
				Ich habe +/- mitgearbeitet				
				... unterstützt				
				... (den anderen) zugehört				
				... ausprobiert				
				... mich +/- verstanden gefühlt				
				... mich +/- durchgesetzt				
				... +/- geredet				
				... +/- riskiert				
				... +/- mitentschieden				
				... +/- mitgeplant, mitgedacht, mitüberlegt				
				... +/- zusammen gearbeitet				
				... +/- verstanden				
				... +/- Probleme oder Konflikte gelöst				
				... +/- Konflikte verursacht				
				... +/- auf andere Rücksicht genommen				
				... +/- (Neues) gelernt				
				... +/- meine Stärken und Grenzen kennen gelernt				
				... +/- über mich reflektiert und mich kennen gelernt				
				... +/- Spass gehabt				
				... +/- gelaunt				
				... +/- Verantwortung und Führung übernommen				
				... mich +/- körperlich angestrengt				
				... +/- Erfolg erlebt				
				... +/- Selbstvertrauen gewonnen				
				... +/- Angst gehabt				
				... +/- Herausforderung erlebt				
				Ich war +/- motiviert				
				Ich war +/- zufrieden				